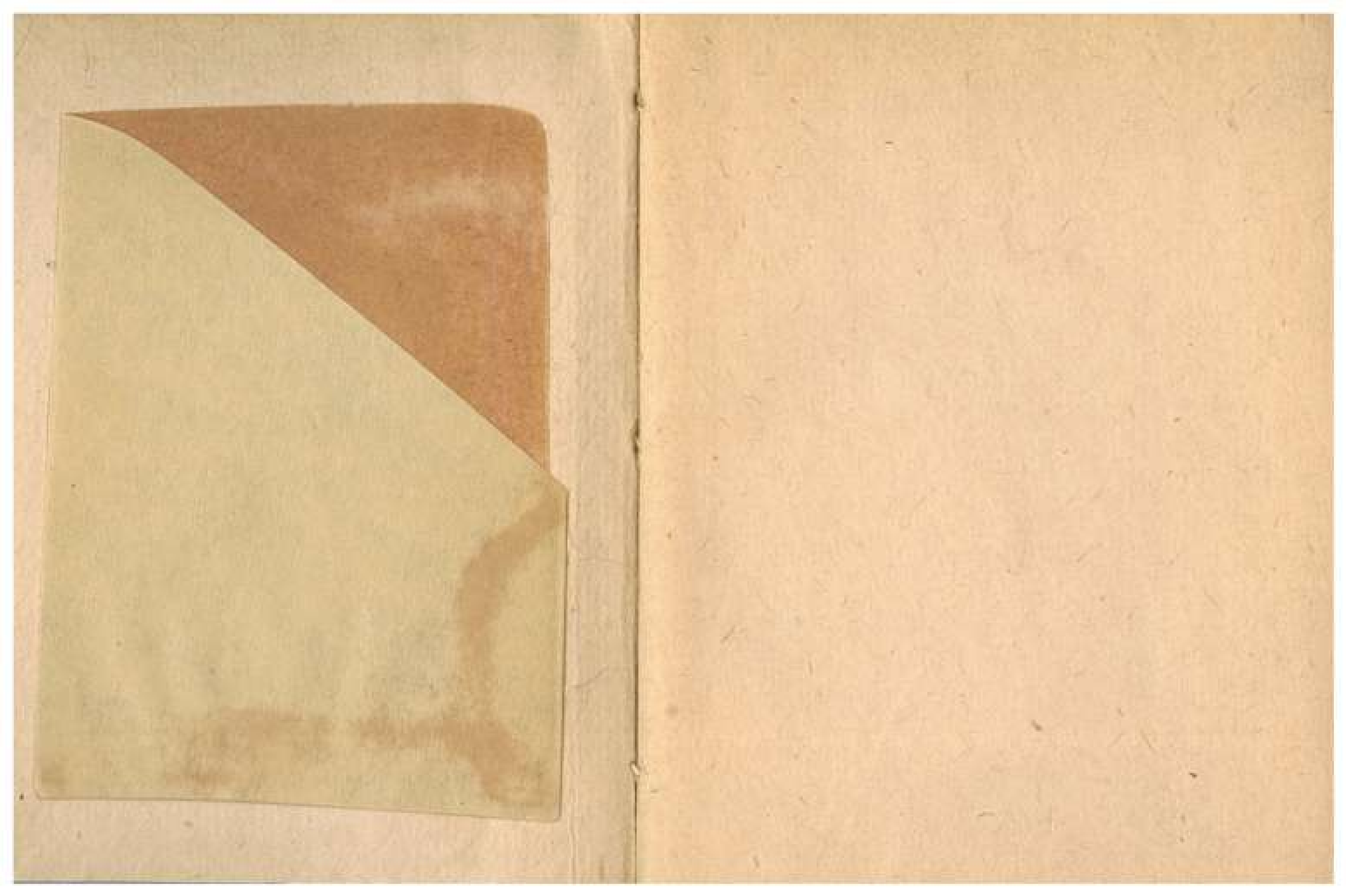


ендельсон

Половое воздержание и умственная продуктивность.



ПРИВ. ДОЦ. А. МЕНДЕЛЬСОН

ПОЛОВОЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ И УМСТВЕННАЯ ПРОДУКТИВНОСТЬ

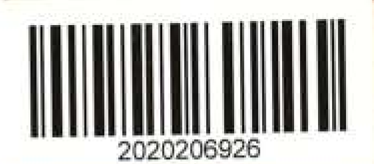
БИБЛИОТЕКА ЖУРНАЛА
ГИГИЕНА И ЗДОРОВЬЕ

Приват-доцент
А. Л. МЕНДЕЛЬСОН

ПОЛОВОЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ И УМСТВЕННАЯ ПРОДУКТИВНОСТЬ



Издательство „ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПРАВДА“
1930



Ленинградский Областлит № 8998? Тир. 10.000. Зак. 1358.

Гос. тип-из-ва „Ленингр. Правда", Ленинград, Социалистич. 14.

Половое влечение у животных и человека зависит от деятельности половых желез — семенников (тестикул) у мужчины, яичников у женщины. Эти железы вырабатывают особые химические продукты — половые гормоны, которые, попадая вместе с кровью в головной мозг, не только вызывают особого рода ощущения и представления, но и толкают человека на целый ряд действий, ведущих в конце концов к удовлетворению полового влечения и — одновременно — к оплодотворению и размножению.

Упомянутые половые железы проявляют свое действие с самого начала жизни человеческого зародыша в полости матки: половые гормоны — у мальчика один, у девочки другой — определяют все дальнейшее развитие зародыша в сторону образования в первом случае мужского, во втором — женского организма.

Действием этих же гормонов вызывается целый ряд изменений в организме мальчика и девочки, наступающих во время так называемого переходного возраста.

У мальчиков между 13 и 18 годами наступает половая зрелость, которую правильнее называть

половым созреванием. Оно сказывается тем, что изменяется голос (он становится более низким и грубым), рост организма идет быстрее, заметно развиваются половые органы, появляются волосы подмышками и в нижней части живота. В связи с развитием половых желез и усилением их деятельности у юноши во время сна временами происходят непроизвольные извержения семени (поллюции), сопровождающиеся чувством своеобразного наслаждения, если сон не слишком глубок. Проснувшись же после глубокого сна, юноша о поллюции ничего не помнит, потому что в таком случае сновидения чаще всего совершенно забываются.

У девочек половое созревание наступает несколько раньше, чем у мальчиков, именно между 12 и 18- летним возрастом, чаще всего в 14—15 лет. К этому времени начинают формироваться грудные железы, появляются месячные очищения (менструации): через каждые 28 дней происходит кровотечение из половых органов, продолжающееся большею частью от 2 до 5 дней. Эти кровотечения зависят от деятельности женских половых желез, т. е. яичников.

В этом переходном возрасте начинает в зачаточной форме появляться половое влечение, главным образом, в виде интереса к другому полу. Однако, действие гормонов половых желез на головной мозг обнаруживается еще в целом ряде других изменений права мальчика или девочки: появляется мечтательность, усиленная работа фантазии, у мальчиков активность и смелость, у тех и других неустойчивость, непоследовательность, иногда мучительный самоанализ; резко повышенная впечатлительность доводит иногда юношу или девушку до отчаяния, до разочарования в себе, во всей жизни; с другой стороны, в этой полосе жизни наблюдается иногда крайний под'ем настроения, жизнерадостность, наклонность к творчеству, к музыке, сочинению стихов и т. п.

Переходный возраст, как мы уже сказали, обычно принято называть половою зрелостью, но такое определение создает целый ряд недоразумений. Неопытные родители иногда думают, что раз у их сына появились признаки этой самой «зрелости», то, стало быть, он уже готов для половой жизни. Между тем действительная половая или брачная зрелость наступает лишь спустя лет пять после начала полового созревания. Во время последнего организм продолжает расти и развиваться, гормоны его половых желез идут на его собственную потребу, а потому не только несвоевременно, но и безусловно вредно начинать в эти годы половые сношения.

Слишком рано начатая половая жизнь не только ослабляет физическое развитие мальчика или девочки, но оказывает угнетающее влияние на умственные способности, вызывая в то же время

обострение нервной раздражительности, нередко и без того повышенной в период полового созревания.

Смутно сознаваемое вначале половое влечение может усилиться и даже сделаться источником преждевременного начала половых сношений под влиянием различных внешних воздействий. Как показала анкета, проведенная в 1922 году среди московского студенчества, первые половые ощущения в огромном большинстве случаев появляются под влиянием рассказов товарищей и подруг, а также как последствие игр между мальчиками и девочками. Только в одной четверти всех случаев половое чувство пробуждалось самопроизвольно. При этом самопроизвольное появление половых ощущений наступает обычно позже, чем половое чувство, вызываемое искусственно. Влияние товарищей резче было выражено среди мальчиков, тогда как среди девочек, несколько более сдержанных в своих взаимных отношениях из-за стыдливости, главным толчком к пробуждению полового чувства оказывалась книга, а также театр и кино. Детские игры, в отсутствии надлежащего надзора, при участии детей обоих полов принимают иногда явно половой уклон (игра в «папу и маму»), который несомненно преждевременно будит половое влечение. В числе условий, вызывающих раннее пробуждение полового чувства, упомянутая анкета еще приводит спанье в одной постели с родителями и присутствие при их половых сношениях, что, к сожалению, встречается довольно часто при нынешней жилищной нужде.

Все эти условия, раздражающие половое чувство, ведут к тому, что молодежь, иногда даже дети, совершают попытки к половому акту гораздо раньше, чем это принято думать. Иногда это делается из подражания взрослым, из желания «походить на больших»; в некоторых случаях мальчики силою принуждают девочек к половому сношению. Еще чаще преждевременно просыпающееся половое чувство толкает к онанизму.

Слишком ранние половые сношения, как мы уже упомянули, безусловно вредны, тем более, что очень молодые люди склонны в этом отношении предаваться излишествам, что зачастую ведет к развитию раздражительной нервной слабости (неврастения), в значительной мере понижающей умственную трудоспособность и мешающей учебе. К этому вопросу мы еще вернемся.

Нужно иметь в виду, что чем раньше началась активная половая жизнь у мужчины, тем раньше обыкновенно угасает половая способность. При нормальных условиях заметное ослабление половой способности наступает у мужчины в среднем к 60 годам. При очень ранней же половой жизни, при больших излишествах, половая сила может исчезнуть уже годам к пятидесяти и даже раньше. У женщин половая потребность боль-

шею частью исчезает вместе с прекращением месячных кровотечений, т.-е. в среднем годам к 48—50.

Молодой человек, одержимый половым влечением, либо вступает преждевременно в брачную жизнь, либо ищет удовлетворения в случайных связях и проституции. По данным анкет, проведенных среди учащихся и рабочих, к услугам проституции прибегает без малого половина холостых—больше среди рабочих, меньше среди студенчества. А проституция, как известно, непрерывный источник заражения венерическими болезнями. Среди студенчества, напр., у нас больны венерическими болезнями 20—25 проц. В капиталистических государствах, где проституция явная и тайная процветает особенно пышно, число больных студентов доходит до 50 проц. Вступив впоследствии в брак, эти молодые люди сплошь и рядом заражают своих жен. По московской анкете 1922 г. около 20 проц. женщин, живших половою жизнью, оказываются зараженными венерическими болезнями, главным образом, гонорреей, вызывающей целый ряд так называемых женских болезней. По данным ленинградских вендиспансеров, на каждую сотню женщин, больных сифилисом, 60 были заражены своими мужьями.

Слишком ранние браки также нельзя считать благополучным исходом преждевременно развившегося полового влечения. Пока не наступило

окончательное сформирование женского организма, брачная жизнь, в особенности беременность, часто действует ослабляюще на здоровье. Лишь с 20-летнего возраста у женщины наступает брачная зрелость, т.-е. возможность зачатия и родов без вреда для организма. Как утверждает опытнейший венеролог проф. **Тарновский,** полное развитие половых органов мужчины заканчивается лишь годам к 25-ти; поэтому браки, заключаемые в возрасте более молодом, чем 20 лет для девушки и 25 лет для мужчины, не могут считаться целесообразными, и если советский кодекс о браке допускает брачный минимум в 18 лет, то это только уступка требованиям жизни. Дети слишком молодых родителей отличаются зачастую слабым здоровьем; стало быть, и с точки зрения евгеники, т.-е. охраны здоровья будущих поколений, слишком ранние браки нежелательны.

Таким образом, как для здоровья юноши и девушки, так и в интересах потомства наиболее желательным оказывается половое воздержание до брака.

В широких кругах общества иногда можно встретить мнение, будто половое воздержание для юношей после наступления так называемой половой зрелости может быть вредным и даже послужить источником серьезных заболеваний. В старину даже некоторые врачи разделяли эту точку зрения. Заботливые родители в буржуазных се-



мействах иногда прямо организовали для своих сынков возможность иметь здоровые половые сношения, например, с домашнею прислугою.

Надо сказать, что эти воззрения — в корне неверны.

В настоящее время половое воздержание, особенно у людей, еще не испытавших полового сношения и не подвергающих себя искусственно половому возбуждению, считается не только безвредным, но даже полезным для здоровья. Так, академик **Бехтерев** говорит: «При нормальных условиях половое воздержание для мужчины не только не представляется вредным, но, наоборот, является гарантией для его здоровья; юношеская мощь сохраняется дольше у лиц, начинающих позже свои половые отправления». Ленинградский психиатр проф. **Осипов** выражает сомнение, чтобы при разумном образе жизни когда-либо кто заболел общею или половою неврастенией вследствие одного только воздержания. Маститый германский ученый проф. **Мешеде** в течение своей 50-летней деятельности в качестве психиатра, а ранее — врача по внутренним болезням, не встретил ни одного случая, в котором половое воздержание оказалось бы причиною душевного или нервного заболевания. Такого же мнения держатся наши невропатологи проф. **Даркшевич** и проф. **Блуменау.** Последний говорит: «Лица, которые в своих нервных расстройствах обвиняют воздержание, оказываются по большей части наследственными невропатами». По мнению известного гигиениста проф. **Грубера,** задержка семени в организме не может быть вредной, так как семя не представляет собою отброса, который, подобно моче или калу, должен быть непременно выделен; при излишнем накоплении семени избыток выделяется при поллюциях. Кроме того, при половом воздержании выработка семени несколько уменьшается. Поэтому не может быть и речи о том, чтобы здоровый, нормальный мужчина не мог справиться с половым влечением и вести воздержную жизнь.

«Половое воздержание, говорит **Тарновский,** до наступления полной возмужалости всегда приносит пользу развивающемуся организму. Ранние половые сношения неблагоприятно влияют на правильность и полноту физического развития юноши, который при этом может дать лишь слабое потомство. Злоупотребление половыми сношениями в раннем возрасте дурно отражается на половой способности, ослабляя ее и укорачивая период половой сознательности. Только с 25-ти лет, когда семенные железы достигают полного развития, человек делается наиболее способным к половой деятельности и находится в наивыгоднейших условиях для продолжения рода».

Д-р **Якобзон,** собравший большое число мнений выдающихся врачей о половом воздержании, в за-

ключении своей интересной работы говорит: «Вред полового воздержания не доказан, его польза несомненна; оно укрепляет характер, способствует нравственной чистоте и предохраняет от заражения венерическими болезнями».

Половое воздержание для мужчин вполне допустимо до 30-ти лет; более длительное воздержание, не отражаясь, вообще говоря, на нервно-психическом здоровьи, может, однако, повести за собою развитие половой слабости. Осуществление полового воздержания гораздо легче для человека, не жившего еще половой жизнью. Само собою понятно, что воздержание безвредно только при том условии, чтобы выработка половых продуктов (семенной жидкости и гармонов) не усиливалась искусственно путем возбуждения полового влечения ухаживанием, флиртом, поцелуями, половой фантазией и т. п.

Воздержание для женщины, еще не жившей половою жизнью, оказывается значительно легче, чем для мужчины, т. к. ей еще не знакомы половые ощущения, тогда как у воздержного молодого мужчины эти ощущения связаны с поллюциями. Другое дело женщина, уже имевшая половые переживания. В этом случае половое воздержание иногда сопровождается, правда, у меньшинства, некоторым расстройством нервной системы (раздражительность, плохой сон), которое впрочем со временем сглаживается; но и эти неприятные

явления у большинства женщин, именно у тех, кто не обладает сильно развитым половым темпераментом, отсутствуют.

Для мужчины половое воздержание (или, по крайней мере, большая умеренность в расходовании половых продуктов) связано даже с некоторой выгодою для организма. Семенная жидкость, хранящаяся, как в резервуаре, в семенных пузырьках, подвергается отчасти обратному всасыванию, гормоны, в ней содержащиеся, попадая вместе с кровяным током в головной мозг, действуют на мозговые клетки подбадривающим, активизирующим образом. И хотя известны примеры, когда люди выдающегося таланта, даже гениальные, отличались большой продуктивностью в творчестве, несмотря на значительную половую распущенность (например, Пушкин, Байрон), тем не менее эти же люди наилучшие свои творения создавали в сравнительно воздержные периоды своей жизни. Кроме того, нужно тут же подчеркнуть, что источником их гениальности был, конечно, не чрезмерно повышенный половой темперамент, а сключительная врожденная одаренность.



Итак, половое воздержание представляе тсобою целый ряд преимуществ:

1) для организма, в особенности молодого, оно означает сохранение сил для дальнейшего развития, защиту женщины от преждевременного исто-

щения беременностью и родами, активизацию мозга половыми гормонами;

2) половое воздержание в молодые годы предупреждает нарождение слабого и болезненного потомства;

3) оно же способствует усилению и качественному улучшению умственной продуктивности во всяком возрасте.

Существует ряд условий, которые затрудняют проведение полового воздержания на практике, а именно: злоупотребление спиртными напитками, слишком обильное питание, чрезмерно продолжительное спанье, сидячий образ жизни, связанный с некоторыми профессиями (портные, часовщики, учащиеся и т. п.), неудобная одежда, сдавливающая брюшные органы. Само собою разумеется, что все эти физические препятствия для осуществления полового воздержания должны быть, по возможности, устранены, как и те препятствия психического порядка, о которых мы упоминали выше.



Гормоны, вырабатываемые, с одной стороны, мужскою половою железою, с другой стороны, женскою, значительно отличаются друг от друга, и это сказывается не только в различиях строения мужского и женского тела, но и в существенной разнице психического складамужчины и женщины.

Массовые обследования, произведенные в Германии над большим количеством людей, приводят проф. **Липмана** к интересным выводам. Среди психических качеств мужчины особенно выдвигаются следующие: преобладание логики над фантазией, вдумчивость, нередкая оригинальность умственного склада, серьезность, шаловливость и насмешливость, храбрость, решительность, развязность, властолюбие, честолюбие, приобретательность, сексуальность, неаккуратность, леность, лживость, отвлекаемость внимания. Характерными же свойствами женской психики оказываются: большее, чем у мужчин, преобладание фантазии над логикой, порывистость (импульсивность), легкая возбудимость (эмотивность), веселость, боязливость, нерешительность, скромность, кокетство, религиозность, аккуратность, прилежание, правдивость, внимательность. Конечно, прибавим мы от себя, эти различия далеко не могут быть отнесены полностью к действию половых гормонов на центры психической деятельности; они зависят главным образом от тех социальных и экономических условий, которые сложились исторически для германской женщины. Однако, нельзя отрицать, что некоторая разница в психическом складе обоих полов все-таки существует и что некоторые черты из перечисленных **Липманом** имеют не только местно-национальное, но и общечеловеческое значение.

Сообразно с различием в психическом складе и наклонностях того и другого пола, действие гормонов на умственную продуктивность, понятно, будет различно, какой бы вид труда мы ни взяли.

Нужно сказать, что под умственным трудом понимают не просто умственную деятельность человека, но такого рода деятельность мозга, которая, требуя напряжения воли, дает определенный, наперед намеченный результат — усвоение каких-либо знаний или производство определенного продукта этой деятельности (доклада, сочинения, подсчета и т. п.).

В наше время, когда каждый гражданин должен принимать живое участие в строительстве новой жизни, длительный и выдержанный умственный труд является необходимым условием прогресса и личного совершенствования как для учащегося, так и для всякого советского работника. Между тем мы на каждом шагу встречаем недостаточную выдержку в работе, неуменье стойко сосредоточивать внимание на главном, быстро наступающую утомляемость. Все эти чрезвычайно распространенные недостатки в значительной мере могли бы быть ослаблены разумною экономией сил организма, в частности — экономным расходованием половых продуктов, содержащих ценные для организма гормоны.



Если человек, вынужденный к усиленной затрате умственной энергии (например, перегруженный педагог, ответственный активист, газетный работник и т. п.), начинает предаваться половым излишествам, то через больший или меньший срок у него наступает мозговое переутомление. Ему становится трудно, даже противно продолжать свою привычную работу; внимание притупляется, память слабеет, развивается недовольство собою, появляются опасения за будущее, удрученное настроение, доходящее иногда до отчаяния; по отношению к окружающим обнаруживается вспыльчивость, раздражительность, отношения с близкими людьми портятся. Кратковременные перерывы работы (на 2—3 дня) уже не приносят пользы: мозг продолжает автоматически работать, притом непроизводительно, «как белка в колесе»; выступает крайне быстрая утомляемость при малейших усилиях, как умственных, так и физических: днем ощущается сонливость, ночью нередко мучает бессонница; иногда ко всему этому присоединяется еще упорная головная боль. Таковы последствия умственного переутомления, образующие в своей совокупности нервное заболевание — неврастению или же истерический невроз. Тут во многих случаях уже не помогает простой перерыв занятий и запоздалое воздержание от половых излишеств,—требуется продолжительный отпуск и серьезное лечение.

Прежде чем перейти к дальнейшему освещению тесной связи, существующей между мозговою работою и половою жизнью, необходимо подчеркнуть, что половое воздержание до известного возраста, а затем половая умеренность являются только одним из условий гигиены умственного труда.

Для удержания же на высоте нормальной умственной производительности является обязательным соблюдение всех основных требований гигиены, как общей, так, в частности, и мозговой. Эти требования могут быть разбиты на три группы:

1) **Общегигиенические условия:** чистый воздух в рабочей комнате, подходящая температура (13—15 град. по Реомюру); питательная, не слишком об'емистая пища (молочные продукты, яйца, мясо); хорошее освещение.

2) **Охрана от переутомления:** восемь часов сна в сутки, правильные промежутки отдыха во время работы, чередование трудных занятий с более легкими.

3) **Техника умственного труда:** разумное использование сил (наиболее трудную работу исполнять в начале рабочего дня); заблаговременная подготовка необходимых для работы материалов и пособий.

Умственный труд можно разделить на пассивный, активный и творческий. Под **пассивным** умственным трудом понимают восприятие готового материала: заучивание, запоминание, вообще

усвоение, т.-е. главным образом учебу. Конечно, это определение только условное — сравнительно с другими видами труда, т. к., по существу, и усвоение требует активности. Под **активным** умственным трудом в точном смысле следует понимать производство определенных продуктов: составление статьи, доклада, произнесение публичной речи и т. п. Под **творческим** трудом подразумевают производство новых ценностей, которые могут относиться к области научной, художественной, литературной, технической (изобретательство). На все виды труда, без различия, половая жизнь кладет тот или иной отпечаток.

Половые излишества, как мы уже сказали, сопровождаются вялостью, нерасположением к работе, ослабление внимания и памяти, резким понижением остроты мышления. Все эти отрицательные явления особенно отчетливо наблюдаются у мужчин. На умственную продуктивность женщины плохо действует слишком ранняя половая жизнь и слишком частые беременности.

Продуктивная способность человека ограничена. Силы организма могут расходоваться на физическую работу или умственный труд, или же на душевные волнения, на половые сношения. Если на один вид деятельности или на переживания затрачено слишком много энергии, то на прочие проявления этой энергии уже нехватит. В практической жизни такие наблюдения сделаны уже

очень давно. Так, борцы и атлеты перед состязанием продолжительное время воздерживаются от половых сношений, это входит в правила тренировки; домашний скот, предназначенный для случки, не допускается разумным хозяином к утомительной работе.

Перевод, «переключение» или замещение половой энергии умственною продуктивностью называется **сублимацией**, т.-е. «под'емом» энергии для осуществления более возвышенных целей. Такая сублимация происходит самопроизвольно или бессознательно в годы полового созревания, и выражается она тогда появлением у юноши и молодой девушки особенно живого интереса к общественной деятельности, к художественным наслаждениям и даже наклонностью к творчеству (рисование, стихи, музыка). Такая же сублимация, т.-е. переключение половой энергии на путь умственной продуктивности, достигается сознательно усилием воли, если та или другая работа захватывает всего человека. Так, один из студентов, по данным московской анкеты, пишет: «Когда я стал проникать в общественные науки, то внутри загорелась классовая вражда, которая удушила половую или любовную искру, и теперь я равнодушен; просто весь огонь ушел от половой потребности; вся ярость ушла на классовую вражду».

По наблюдениям немецких ученых (**Вэртинга**, **Оствальда** и др.), наивысшая умственная продуктивность обнаруживается у **мужчин** в периоды полового воздержания, когда продукты половых желез используются самим организмом. Здесь имеется в виду не аскетизм, при котором мужчина даже взглянуть на женщину считает для себя невозможным. Напротив, по наблюдениям, сдержанные отношения с нравящимися женщинами, даже легкая влюбленность, скорее повышают умственную активность мужчины против нормы. Весьма возможно, что под влиянием женского общества у мужчины повышается выработка половых гормонов, которые, не будучи израсходованы на половые сношения, активизируют работу головного мозга. Этот под'ем умственной продуктивности по своему характеру различен у людей разного склада: у одних он отличается большой напряженностью при сравнительно малой продолжительности, у других — меньшею напряженностью, зато большею длительностью.

У женщины умственная продуктивность подвержена периодическим колебаниям, связанным с менструациями. Под'ем умственной трудоспособности, начинаясь недели через две после месячных, быстро возрастает и достигает своей наивысшей точки за несколько дней до новой менструации. Затем продуктивность постепенно падает и опускается до минимума дней через десять, потом наступает новый под'ем и т. д. Мозговая активность женщины подстегивается гормонами яичника: как раз

через 2 недели после менструации в яичнике лопается так называемый графов пузырек и выделяет яйцеклетку (женское яйцо); на место графова пузырька возникает особое образование — «желтое тело», которое, на ряду с остальными отделами яичника, усиленно вырабатывает женский гормон, поступающий в кровь и доставляемый кровью головному мозгу. Возраст наибольшей продуктивности женщины, по мнению таких компетентных исследователей, как **Киш** и **Хавелок-Эллис,** начинается с 28 лет (по проф. **Окинчицу** — с 25 лет); в этом же возрасте женщина начинает проявлять наивысшую творческую деятельность в умственной области, если тому не препятствует беременность и др. обстоятельства. Особенно плохо на развитие умственной продуктивности женщины действуют ранние беременности, т. к. половые гормоны при этом расходуются преимущественно на половую функцию — изменения матки и детородных органов и питание плода. Этим, вероятно, в значительной мере об'ясняется нередкая после выхода замуж утрата богато одаренными девушками, подававшими, как говорится, большие надежды, их былых художественных или исследовательских наклонностей: талантливая женщина с головою уходит в семью и детей не только в силу внешних обстоятельств, но и по внутренним, гормональным причинам. Недаром еще старые врачи (например, **Бурдах** без малого сто лет тому назад), не имев-

шие понятия о гормонах внутренних желез, указывали, на основании своего опыта, что ранние роды тормозят умственный рост женщины, и выдающаяся девушка оказывается потом сплошь и рядом «пустоцветом».

Выше уже было упомянуто, что у молодежи в период полового созревания часто начинают проявляться **художественные наклонности** (увлечение поэзией, музыкой), а иногда и настоящий художественный талант. Из всех проявлений умственной деятельности в наиболее тесной связи с сексуальностью человека, т. е. работою его половых желез, находится именно деятельность артистическая. Некоторые ученые (проф. **Фрейд** и его школа) даже считают, что художественный талант — не что иное, как видоизмененное, переключенное половое чувство.

Уже в мире животных наблюдается это тесное родство между половою жизнью и художеством. Так, в Австралии некоторые птицы, в период любви и спаривания, строят себе особое «свадебное гнездо», которое предназначается не для высиживания яиц, а исключительно для полового акта. Они собирают для своих построек блестящие предметы (кольца, ключики, цветные камешки), стенки усаживают красными ягодами и цветочками, пестрыми чужими перьями. Именно в периоде полового возбуждения эти птицы оказываются особенно впечатлительными к ярким краскам и проявляют

несомненный творческий талант художника-декоратора. У некоторых американских птиц самцы исполняют перед самкою настоящие свадебные танцы, возбуждающие ее чувственность и заканчивающиеся половым актом.

Музыкальное творчество в связи с половым возбуждением встречается уже у земноводных, например, у лягушек в виде характерного кваканья самцов; некоторые тропические лягушки при этом производят своеобразные звуки, отличающиеся заметною мелодичностью. Однако высшего развития музыкальность, как средство для побуждения самки к половому акту, достигла, как известно, у птиц. Единственным средством, которым располагает невзрачный соловей для привлечения самки, является его замечательное пение. Человекообразная обезьяна, гиббон, во время полового возбуждения привлекает самку к половому акту при помощи своеобразного пения, правда, очень монотонного и, на человеческий взгляд, первобытного. Не останавливаясь далее на примерах из жизни животных (привести их можно бесчисленное множество), можно определенно утверждать, что отдельные отрасли искусства, в особенности музыка и пение, а также и изобразительные искусства, большею долею своего развития обязаны половому инстинкту.

Большинство художников — говорят — страстные, чувственные натуры. Очевидно, гормоны, вы-

рабатываемые их половыми железами, попадая в головной мозг, активизируют преобладающую их способность и вызывают соответствующую продукцию — картину живописца, композицию музыканта, стихи поэта. Но у всех художников наивысшая продуктивность проявляется отнюдь не в периоды учащенных половых сношений, а наоборот — во время длительного воздержания, в особенности если эта половая воздержность или умеренность переживается одновременно с целомудренным поклонением любимой женщине, с «возвышенной», неудовлетворенной влюбленностью. На таких исторических примерах, как Данте, Микель-Анджело, Гете (в периоды воздержания), особенно ясно видно претворение половой энергии в художественное творчество.

Научная деятельность точно так же находится в некоторой зависимости от деятельности половых желез, хотя у ученых эта связь и не выступает так ярко, как у художников. Во время усиленной научной продуктивности половая потребность заметно понижается, и половое воздержание наступает как-то само собою. С другой стороны, в периоды особенно активной половой жизни научная деятельность временно как бы замирает; мы говорим здесь о **творческой** работе ученого, а не об обыденной его профессиональной или служебной деятельности, уровень которой если и колеблется,

то в сравнительно слабой степени (приобретенный навык, рутина).

Во избежание недоразумения, мы здесь же оговорим, что ученую или учебную работу не надо отождествлять с сидячим образом жизни. Под творческой научной деятельностью мы понимаем работу в той или другой области, непременно спаянную с живым интересом, с увлечением. Такое отношение к научной работе может оказаться у профессора-теоретика, у инженера, врача-практика, студента, готовящегося к экзамену, и даже школьника, прорабатывающего заданную тему. Во всех этих случаях половая энергия само собою подавляется или, как принято говорить, переключается, переводится на другие пути; половое воздержание тут содействует продуктивности работы. Другое дело — безучастное сиденье за книгою или письменной работой, подготовка к ненавистному «экзамену» из-под палки и тому подобный вялый труд, не подталкиваемый интересом. Тут нет переключения половой энергии; сидячий же образ жизни, вызывая застой крови в брюшной полости и прилив к половым органам, может действовать даже в обратном, нежелательном направлении, именно способствовать половому возбуждению. Подобные жалобы часто приходится слышать от студентов во время экзаменов. Чтобы побороть это мешающее работе настроение, нужно встряхнуться, вложить интерес в то, что делаешь, постараться возбудить свою активность, думая о предстоящем результате работы и т. п.

Чтобы половая энергия превратилась в умственную продуктивность в художественной области, нужна наличность определенных данных, которые встречаются не слишком часто: художественные наклонности, владение техникой живописца, скульптора, музыканта. Для того, чтобы половые гормоны активизировали научное творчество, они должны действовать на мозг человека, потратившего годы на изучение своей специальности. Сублимация полового чувства в сторону, скажем, изобретательства или шахматной игры тоже возможно только у людей, обладающих от природы соответствующими наклонностями.

Зато существует область, которая способна как бы привлечь к себе любого человека, обладающего нормальным социальным инстинктом, и не только привлечь, но и увлечь. Мы говорим об **общественной деятельности**, в чем бы она ни состояла: в профсоюзной или партийной работе, в мирном труде выборной ячейки, комсомольского коллектива, пионеротряда, на боевом посту ударной бригады или вообще социалистического строительства. Половая энергия легче всего превращается в энергию социальную. Мы уже приводили признание студента, у которого «вся половая ярость ушла на классовую вражду». Явление это отнюдь не единичное, особенно в нашу эпоху, эпоху социальной

революции. Борьба на почве религиозной, политической, экономической всецело захватывает отдельного человека и заражает его социальной энергией; эта борьба в то же время отвлекает его от чисто личных переживаний, от внимания к своим телесным ощущениям и освобождает от подчинения половому влечению, которое вовсе не является такою властною потребностью организма, как, например, голод. Таким путем происходит и переключение половой энергии в общественную деятельность в широком смысле слова.

На вопрос московской анкеты 1922 года, как повлияло участие в революции на половое чувство, около 500 студентов из 932 указали, что революционная деятельность ослабила половое влечение; другими словами, более половины мужской молодежи частично претворили свою половую энергию в энергию социальную.

Но как конкретно бороться с половым влечением, если оно мешает умственной деятельности и не может или не должно быть удовлетворено?

Самым лучшим средством в этом отношении оказывается физический труд или физические упражнения, вообще все формы физкультуры. Далее полезна большая умеренность в еде и, как уже было сказано, полное воздержание от алкогольных напитков; спать должно на жесткой постели в прохладной комнате, не кутаться. Если половое влечение возникает при встречах с определенным

лицом, то, разумеется, следует этих встреч избегать или же обставлять их такими условиями, которые смягчали бы их отрицательное действие. Но наилучшим способом преодоления полового возбуждения остается всегда усилие воли, в смысле перевода мыслей и интересов на другие рельсы. Поддержкою тут может служить подходящее чтение, повторное перечитывание некоторых отрывков и изречений. Так, например, следует держать в памяти слова **Ленина,** сказанные им в беседе с Кларою Цеткин: «Несдержанность в половой жизни буржуазна, она — признак разложения. Пролетариат — восходящий класс. Он не нуждается в опьянении, которое оглушало бы или возбуждало, ему не нужно ни опьянения половой несдержанностью, ни опьянения алкоголем. Он не смеет и не хочет забыть о гнусности, грязи и варварстве капитализма. Он черпает сильнейшие побуждения к борьбе в положении своего класса, в коммунистическом идеале. Ему нужны ясность, ясность и еще раз ясность. Поэтому, повторяю, не должно быть никакой слабости, никакого расточения и уничтожения сил. Самообладание, самодисциплина — не рабство, они необходимы и в любви».

Доктор **Гельман,** руководивший проведением анкеты среди советского студенчества, опросил мужчин и женщин об их идеале половой жизни: как бы хотели они сложить свою половую жизнь, если бы они могли ее устроить по своему усмотрению.

Подавляющее большинство (83 проц. мужчин и более 90 проц. женщин) считало идеалом половые сношения, основанные на идеологическом и психическом сближении, на любви. Вместе с тем большинство мужчин и женщин стремятся именно к длительным любовным союзам, а около одной пятой общего числа опрошенных готовы признать брак высшею формою половых отношений. Таким образом, ходячее мнение о половой распущенности современной молодежи сильно преувеличено; во всяком случае тяготение к прочной половой связи доказывает осуждение большинством молодежи циничного отношения к половому сближению («все равно, что выпить стакан воды»). Поэтому имеются все основания, что теории «стакана воды», которую так недвусмысленно осудил **Ленин**, будет противопоставлено половое воздержание до брака или до заключения длительной связи.

При отсутствии у нас, — говорит проф. **Залкинд**, — дезорганизующих социально-экономических условий, которые угнетают рабочего в эксплоататорском обществе, грядущий советский рабочий получит возможность спокойно и организованно накоплять полезные жизненные навыки, в том числе и навыки половой жизни. Повидимому, при развитии общественного питания, социального воспитания детей и других форм коллективного быта, семья постепенно будет терять свое значение, и проявления половой жизни очевидно будут

регулироваться из каких-то иных источников... Сила и частота влечения к половому акту подвержены сложным колебаниям у одного и того же человека, в зависимости от окружающих его в данный период условий. Человек, предоставленный самому себе, хаотически проявляющий себя в работе и жизни, окажется больше во власти неорганизованной и голой половой стихии, чем человек, работающий в слиянии с коллективом, тренирующий себя на труде и общественности... Коллективизм, организованность, рост действительного, **т. е.** социально ценного творчества, в подавляющей степени ослабит слишком разросшиеся половые интересы и устремления — с пользою как для общества, так и для отдельных его членов.

Таким образом, уход в общественную работу, слияние с коллективом — вот один из могущественнейших способов подавления преждевременного полового влечения. На этом пути половое воздержание — до поры, до времени — становится вполне осуществимым и к тому же нетрудным.

Перейдем теперь к заключительным выводам из всего выше сказанного.

Половое влечение — мощный инстинкт, толкающий животных к размножению. Человек, руководясь этим инстинктом и добиваясь личного удовлетворения, в то же время способствует продолжению рода. Половое наслаждение, по выражению одного ученого, служит премией или приманкой,

побуждающей человека содействовать поддержанию жизни на земле.

Половое чувство, как внутреннее, психическое переживание, является результатом действия на головной мозг особого химического вещества (гормона), вырабатываемого половыми железами мужчины и женщины.

Головной мозг регулирует отношение человека к окружающему миру и определяет поведение человека, а последнее зависит как от врожденных свойств отдельного лица (его характера, здоровья, сложения, энергии), так и—притом главным образом — от внешних социально-экономических условий, от воздействия окружающей среды на человека.

Этим же силам—во-первых, условиям среды и, во-вторых, врожденным особенностям человека, его конституции, — подчиняется и половое поведение. Только душевнобольной или пьяный не считается с внешними условиями (изнасилования и другие половые преступления), только совершенно безвольный или легкомысленный до ненормальности суб'ект удовлетворяет свое половое влечение направо и налево, ни с чем не считаясь (отсюда беззаботное заражение от проституток, процессы об алиментах, о двуженстве и проч.).

Социально-экономическая обстановка сильнейшим образом влияет на половое поведение граждан. При буржуазно-капиталистическом строе

повсеместно процветает проституция явная и тайная, потому что женщина либо не пользуется равным с мужчиною правом на труд, либо лишена трудового заработка, вследствие «свободной», но безжалостной конкуренции и безработицы. В капиталистических государствах, кроме того, вступление в брак для массы граждан затрудняется материальной нуждой, т. к. мужу приходится непременно содержать и жену; тормозом служит и трудность развода. При таких условиях мужская молодежь широко пользуется услугами проституции и охотно прибегает к беспорядочным мимолетным связям. Статистические обследования в среде западного студенчества подтверждают это неподкупными цифрами: процент венерических заболеваний там гораздо выше, чем в советской республике, а число женатых студентов значительно ниже.

При советском строе, где экономические условия одинаковы для мужчины и женщины, где не только предложение продажной любви, но и пользование ею признаются нравственно недопустимыми, а в будущем будут считаться даже преступными, проституция сведена почти на-нет. Допущение гражданского брака, быстро заключаемого без излишних формальностей и легко расторгаемого, а главное — сравнительная обеспеченность заработка и для жены, облегчают ранее вступление в брачное сожительство. Все эти условия бесспорно

помогают мужчинам соблюдать половое воздержание до брака.

Кроме социально-экономических условий, общих для огромного большинства граждан социалистического государства, на каждого человека изо дня в день, иногда незаметно, но всегда неизбежно действует непосредственно окружающая его среда. Влияние распущенных в половом отношении товарищей, постоянные разговоры на интимные темы, сальные анекдоты, неуважительные до цинизма оценки мужчинами знакомых женщин не могут не действовать на половое чувство человека, даже протестующего против подобного возмутительного подхода к половому вопросу; несмотря на все свое неодобрение товарищей, такой человек, как говорят, подсознательно начинает сильнее прежнего интересоваться подробностями половой жизни и временами невольно приходить в половое возбуждение. Тут уже воздержание становится все труднее и труднее. Выход ясный: если человек стремится к умеренной или даже воздержной половой жизни и не может повлиять в желательном направлении на окружающую его среду, то он должен из такой среды уйти, чтобы не поддаться даже бессознательно ее влиянию.

Тот, кто хочет проявить максимальную продуктивность в любой области — научной, художественной, хозяйственной, кто желает посвятить

себя всецело общественной работе, должен, между прочим, планово урегулировать свою половую жизнь.

Человек, не согласный удовлетвориться ролью пешки, но желающий принять активное участие в строительстве новой жизни, должен создать себе целевую установку или, как прежде говорили, идеал, к осуществлению которого он обязан стремиться. Если ему мешает слишком властно заявляющее о себе половое влечение, он, достигнув возраста настоящей половой зрелости, может вступить в брак, но не должен забывать, что непременным условием хорошей умственной продуктивности является умеренность в половой жизни и в браке *. Если он слишком молод для брака, то ему необходимо вести воздержную жизнь, согласно поговорке: «всякому овощу свое время».

Нужно, чтобы мужская молодежь убежденно признала воздержание до брака или до брачного возраста желательным и необходимым. Пятилетняя работа в консультации по вопросам нервно-психического здоровья и половой жизни, действовавшей при редакции журнала «Гигиена и здоровье рабочей и крестьянской семьи», а также сотни писем по половому вопросу, получаемые редакцией, убедили нас, что легкомысленное отно-

* См. Мендельсон, Гигиена брака. Издание журнала „Гиг. и зд. раб. и кр. семьи", ц. 15 к.

шение к половой жизни начинает отходить в область прошлого и большинство советской молодежи относится к половому вопросу вдумчиво и осторожно. Если настоящая брошюра убедит в необходимости такого подхода еще колеблющихся читателей, то цель наша будет достигнута.

Цена 12 коп. Вып 131

ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПРАВДА»
СКЛАД ИЗДАНИЯ:
Ленинград. Социалистическая, 14. Главная контора журнала „Гигиена и Здоровье Рабочей и Крестьянской Семьи"
Отделение—Москва: Б. Дмитровка, 23.